

ウェルネス



審査方法 コスチューム 規定

審査方法

* **ピックアップ**・ラインナップ～クォーターターン（12名以下の場合には行わない）

* **ラウンド1・予選**・I ウォーキング～クォーターターン

* **ラウンド2・決勝**・I ウォーキング～クォーターターン～スリーステップフォワード

<コスチューム> 色・柄は自由。

・**ボトムの後ろは、臀部の1/2以上布で覆う**。前面部のサイドラインは直線であること。
（曲線ではいけない）・ボトムのサイドは、紐やチェーン不可。ブラトップは紐であること。

<アクセサリ>・自由（但し、ネックレス・アンクレットは不可）


<サンダル>・J B B F 公認サンダル・ミュール




ウェルネスの規定ポーズ

ポーズのポイント


・**フロントポーズ**・・・腰に当てる手は綺麗な形で表現されたしなやかな手先で添える。伸ばしているほうの腕は自然に体の横に降ろす。重心は片方の足に乗せる。



・**サイドポーズ 1 (レフトサイド)**・・・右手を腰にあて両足は揃え左足の膝は軽く曲げる。骨盤を横に向けたまま上半身をひねる。顔の向きは正面。左手はヒップにかからないよう自然に降ろす。



・**バックポーズ**・・・重心を片方の足に乗せ、片方の手を腰に当てる。伸ばしているほうの腕は自然に体の横に降ろす。極端に広背筋や僧帽筋を緊張せず、上体を反り過ぎたり両肩の挙げ過ぎに注意。



・**サイドポーズ 2 (ライトサイド)**・・・左手を腰にあて両足は揃え右足の膝は軽く曲げる。骨盤を横に向けたまま上半身をひねる。顔の向きは正面。右手はヒップにかからないよう自然に降ろす。

ウェルネス審査ポイント

- 「健康的な体格、魅力的にプレゼンテーションされたトータルパッケージ」に重点を置いて見られなければならない。
- バランスがとれ左右対称に発達し完成された、アスリートのようなフィジークであること。
- 肌の状態、肌のトーン、そして自信と落ち着き、優雅さをもって自分自身を表現できているか。
- 優雅さ。縦軸・ポージングは正しくなければならない。
- 上半身に比べ臀部、大腿部がやや大きいこと。
- 各部位は、メリハリのある外観であること。
- 筋肉のセパレーションやストリエーションがないこと。

